

LOS CONSEJOS DE LA NUTRICIONISTA PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE

‘Una vez al año no hace daño... con moderación’

En estas fechas un adulto puede llegar a engordar entre 2 y 4 kilos. La escudella contiene tres tipos de butifarras, carne picada, otros tipos de carne, garbanzos... Los canelones, con su bechamel... Y qué decir de los postres: turrón, mazapanes, polvorones...

• **¿Se puede hacer una versión más ‘light’ de ese plato?**

Bueno, sería una pena romper las tradiciones. Se puede versionar, eliminando todas las carnes grasas, pero entonces no sería escudella. Creo que podemos comerla, una vez al año no hace daño...

• **¿Cómo hacer menús más equilibrados?**
No querer comer de todo lo que hay sobre la mesa; las raciones deben ser moderadas; no repetir plato; comer despacio; evitar el pan; escoger los cortes de carne sin grasa; cocinar con productos semidesnatados, aceite mejor que mantequilla, carne magra mejor que



► Yolanda Serra, nutricionista. FOTO: DT

ágape o un sorbete de limón nos ayudarán a digerir mejor los alimentos y nos saciarán; moderar la ingesta de vino y cava y evitar los licores del finañón o Vermuts; el resto de comidas que no sean las señaladas, moderación. Platos muy ligeros; caminar o practicar algún deporte durante las fiestas es fundamental.

• **¿Cómo conseguir menús más económicos?**
Comprar con antelación todo lo que se pueda congelar; salirse de los platos convencionales (los productos más reclamados son los más caros, sólo hay que ver a qué precio está el pescado, el marisco, el capón...); planificar muy bien los menús y las comidas previstas para comprar lo necesario. Si sobra comida, ten previstos unos tapers para congelar; no dejarse llevar por la comodidad de la comida preparada o enlatada. La familia lo va a agradecer y te ahorrarás dinero. Calcula, por

ejemplo, lo que cuestan las latas de uvas preparadas o agrane; por el precio de un pavo ya preparado puedes comprar dos camperos y cocinarlos tú... Hay mil ejemplos; escoger los establecimientos donde se compra. A veces la diferencia es más que notable.

• **Los productos como los turrones sin azucar, ¿realmente tienen menos calorías?**

No. Los productos sin azúcar son para gente que necesita seguir una dieta determinada, como los diabéticos, por ejemplo. Para equilibrar el sabor, lo que quitan de azúcar lo añaden en forma de grasas.

• **¿Y el alcohol?**

Hay que brindar y celebrar, pero con moderación. Los vinos y cavas son la mejor opción. Hay que tener en cuenta que una copa de vino o de cava tiene 70 Kcal mínimo. Si bebemos whisky u otros licores, se disparan.